

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

5 lợi ích khi tập luyện thể hình và

Tác giả Quân Lương

Chúng ta ai cũng cần phải đi làm, sinh hoạt vào ban ngày và nhiều người chỉ có thời gian vào buổi chiều tối. Nếu quá bận rộn và không thể tham gia tập luyện vào buổi sáng thì bạn hãy bắt tay vào tập vào các buổi chiều tối thôi, việc này không sao cả. Dưới đây là những lợi ích mà buổi tập chiều tối sẽ mang đến cho cơ thể bạn.



1. Cải thiện sức khỏe

Sau một ngày dài làm việc, tập thể dục vào buổi tối giúp cơ thể bạn thư giãn, hoạt động toàn diện và cảm giác mệt mỏi không còn. Đồng thời bạn có thể giải phóng các năng lượng tích trữ trong ngày, giúp cơ thể khỏe mạnh và dẻo dai hơn.

2. Xả stress



Mức độ căng thẳng nhanh chóng làm bạn tăng cân do việc sản sinh ra hormone cortisol trong cơ thể. Tập thể hình vào buổi tối giúp bạn loại bỏ căng thẳng và không còn áp lực trước khi bước vào giấc ngủ.

3. Giảm cân

Nếu như việc tập thể dục vào buổi sáng giúp bạn có một tinh thần sảng khoái thì buổi tập chiều tối sẽ giúp bạn giảm cân hiệu quả hơn. Việc tiêu hao phần năng lượng mà cơ thể thu nạp vào trong ngày sẽ góp phần làm thon gọn vóc dáng của bạn. Hãy dành ra 30 phút để tập luyện và trong vài tuần, bạn sẽ thấy được hiệu quả.

4. Thoải mái

Khi đi bộ buổi tối bạn sẽ không có tâm trạng vội vã như đi bộ buổi sáng bởi buổi sáng đôi lúc bạn phải dậy sớm để chuẩn bị nhiều công việc. Do đó, ngoài việc được thoải mái thả lỏng bản thân, đi bộ buổi tối bạn sẽ cảm thấy an toàn hơn, nhất là khi bạn đi trên đường vào thời điểm lượng xe qua lại cũng giảm.

5. Giúp bạn ngủ ngon hơn



Đi bộ buổi tối giúp bạn thư giãn, giảm căng thẳng, mệt mỏi, điều tiết lưu thông trong cơ thể, nhờ đó bạn sẽ ngủ ngon hơn vào ban đêm. Khi đi bộ về, bạn có thể rửa mặt hoặc thậm chí tắm nước ấm hoặc ngâm chân nước ấm. Những thói quen này giúp bạn luôn có một giấc ngủ ngon và trọn vẹn, tạo điều kiện cho ngày hôm sau tràn đầy năng lượng.

> **Nhắc bạn**: *Không nên tập quá sức trong buổi tập này vì nếu không cơ thể sẽ bị quá tải và dẫn đến khó ngủ. Hãy lựa chọn những bài tập vừa sức và kết thúc trước 21 giờ để có được hiệu quả cao.*

Chúc các bạn thành công.

Quân Lương - Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *5 lỗi thường gặp khi tập thể hình kèm thêm video hướng dẫn tập đúng*
- *15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc*
- *Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

 TWEET  CHIA SẺ

 PIN IT  CIRLCE

Tin liên quan



14 luật “bất thành văn” với người m...



Tập thể hình cần ăn uống thế nào...



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

5 lỗi thường gặp khi tập thể hình kèm thêm video hướng dẫn tập đúng



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 +1 Recommend this on Google

---

1 nhận xét Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu







Quân Lương qua Google+ 3 phút trước - Được chia sẻ công khai

5 lợi ích khi tập luyện thể hình vào buổi chiều tối

Chúng ta ai cũng cần phải đi làm, sinh hoạt vào ban ngày và nhiều người chỉ có thời gian vào buổi chiều tối. Nếu quá bận rộn và không thể tham gia tập luyện vào buổi sáng thì bạn hãy bắt tay vào tập vào các buổi chiều tối thôi, việc này không sao cả. Dưới đ...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...



TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



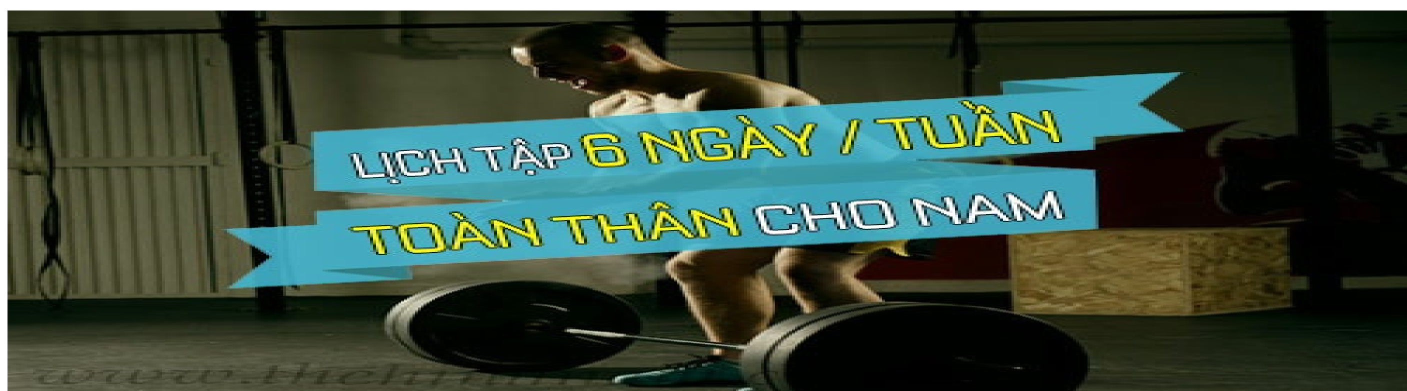
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



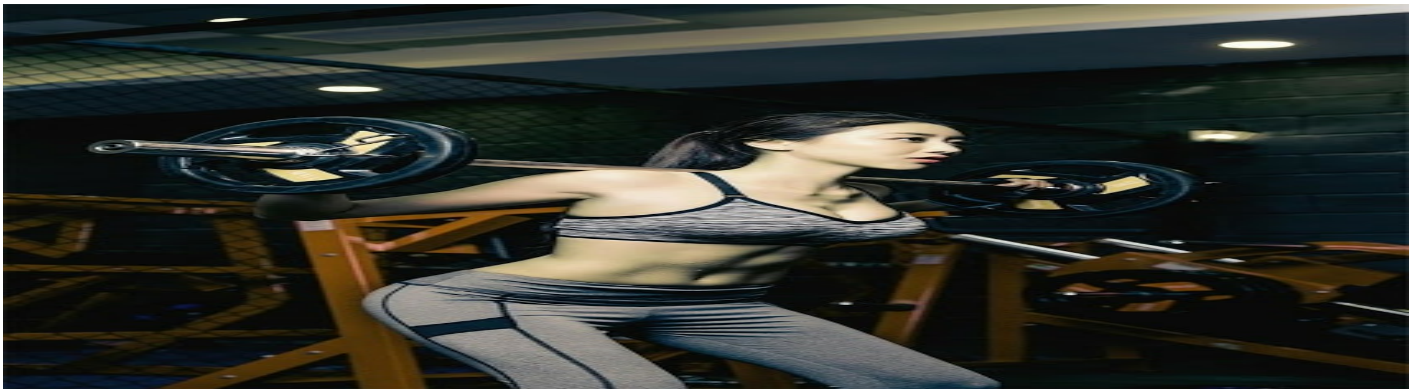
Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello



Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- 8 bài tập tăng vòng 3 và làm săn chắc vòng 3 cho các nàng
  Bạn thích những bộ cánh bó sát khoe đường cong cơ thể, tuy nhiên vòng 3 không đạt chuẩn…
- 6 lợi ích bất ngờ khi sử dụng nước hoa không phải ai cũng biết
  Với lịch sử hơn 4000 năm, nước hoa chứng tỏ mình là một mặt hàng thiết yếu trong cả…

- 3 loại mặt nạ làm trắng da từ bia phù hợp cho từng loại da ít người biết
  Bạn đang tìm kiếm công thức làm trắng da từ nguyên liệu thiên nhiên? Bạn có biết bia chứa các...
- Xu hướng túi xách tua rua cực cá tính cho các nàng
  Xu hướng túi xách tua rua chưa bao giờ hết hot. Với những bạn nữ yêu thích phong cách...
- Tổng hợp cách trị mụn bọc, trứng cá, đầu đen và mụn dưới da hiệu quả nhất
  Mụn khiến bạn thiếu tự tin và làm da bị hư tổn? bạn đang tìm kiếm phương pháp trị...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

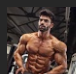


ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh 

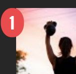
Bài ngẫu nhiên


TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ BẰNG 6 DỤNG CỤ TỰ CHẾ CỰC DỄ
04.03.2016 - 0 Comments
1. Milk Dumbbottles - Tạ tay bằng chai sữa Dùng chai sữa hoặc nước giặt v.v... để làm tạ đơn...


41 BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG 6 MÚI KHÓ "XƠI" - BẠN CÓ DÁM THỬ? (PHẦN 1)
06.01.2016 - Comments Disabled
Bạn cảm thấy chưa "đã" với các bài tập cơ bụng đơn giản tại phòng tập gym? Bạn đang cảm thấy phấn khích với...

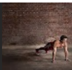

5 CÁCH TẬP GIÚP CHÂN VÀ CÁNH TAY LUÔN SĂN CHẮC
18.01.2016 - Comments Disabled
Bạn đang tìm cách để giúp cho cánh tay và chân của mình thon gọn khỏe mạnh hơn. Những bài tập thể...

Bài mới

1  5 LỢI ÍCH KHI TẬP LUYỆN THỂ HÌNH VÀO BUỔI CHIỀU TỐI

Chúng ta ai cũng cần phải đi làm, sinh hoạt vào ban ngày và nhiều...

2



5 LỖI THƯỜNG GẶP KHI TẬP THỂ HÌNH KÈM THÊM VIDEO HƯỚNG DẪN TẬP ĐÚNG

Tập thể hình không khó mắc phải những động tác sai khi thực hiện....

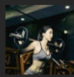


3

BỔ SUNG NƯỚC UỐNG, MUỐI KHOÁNG ĐÚNG CÁCH KHI TẬP THỂ HÌNH

Vấn đề uống nước như thế nào trong, trước và sau khi tập thể hình,...

Bài yêu thích



5 NGUYÊN NHÂN CHÍNH TẬP NGỰC MÀ KHÔNG TO LÊN ĐƯỢC

16.12.2015 - Comments Disabled

Nhiều bạn cũng đặt câu hỏi tương tự về vấn đề này. Khi tập xong không có cảm giác cơ bắp của mình được hoạt...



BUỔI TẬP CƠ TAY TOÀN DIỆN VỚI DAMIEN PATRICK TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

06.04.2016 - 0 Comments

Damien Patrick Damien Patrick là một vận động viên và huấn luyện viên thể hình chuyên nghiệp được cộng...



18 BÀI TẬP CƠ BẮP TAY CHO NAM GIỚI HIỆU QUẢ NHẤT (PHẦN 1)

07.12.2015 - Comments Disabled

Bạn có muốn sở hữu đôi tay chắc khỏe, vạm vỡ để tự tin khoe cơ bắp? Bạn có biết đôi tay rắn chắc sẽ làm...



Chat với chúng tôi!